

## LO QUE DEBEMOS SABER ACERCA DEL TABACO

El máximo responsable de la dependencia es la nicotina, sustancia con un gran poder de adicción similar al de otras drogas como la heroína o cocaína.

El tabaco es el causante de que sufras todo tipo de dependencias.

- Dependencia física:

La nicotina es la responsable del síndrome de abstinencia.

- Dependencia psicológica:

Que se manifiesta como un deseo intenso de fumar, dificultades para controlar el consumo, persistencia del consumo a pesar de las consecuencias dañinas, dar mayor prioridad al consumo que a otras actividades y obligaciones.

- Dependencia social:

El hábito de fumar aparece con conductas que repetimos cada día, por ejemplo: después de las comidas, con el café, al hablar por teléfono, etc.

El fumar es entendido como un acto social, se hace en grupos, en ciertas reuniones de ocio, tras cenas con los amigos. Además otorga un valor social de rebeldía y de madurez malentendidos.



[www.msc.es](http://www.msc.es)

GRACIAS  
POR NO FUMAR.

SU ALIENTO MÁS FRESCO

SUS PULMONES MÁS LIMPIOS

SU VIDA MÁS LARGA Y MEJOR

LOS NO FUMADORES AGRADECIDOS

MEJOR SALUD PARA LOS QUE LE RODEAN

# FUMAR ES UNA DROGADICCIÓN

**FUMAR ES UNA DROGADICCIÓN**, cumple con todos los criterios que definen al consumo de una sustancia como tal:

## 1. EXISTENCIA DE TOLERANCIA

## 2. DEPENDENCIA

## 3. SÍNDROME DE ABSTINENCIA EN AUSENCIA DE LA MISMA

## 4. COMPORTAMIENTO COMPULSIVO

# POR QUÉ NO DEBEMOS FUMAR

- El tabaco constituye la principal causa de enfermedad evitable y de mortalidad prevenible en los países desarrollados.
- Los no fumadores que están a tu alrededor, tienen derecho a disfrutar de un aire limpio y puro, libre de sustancias tóxicas.
- Los que están a tu alrededor sufren los efectos del tabaco al convertirse en fumadores involuntarios.
- El tabaco contiene:
  - Alquitranes: que son los responsables del 30% de todos los tipos de cáncer y del 90% del cáncer de pulmón.
  - Monóxido de carbono: causante de las enfermedades cardiovasculares.
  - Nicotina: estrecha tus vasos sanguíneos e incrementa la presión en tu corazón.

# 10 CONSEJOS BÁSICOS PARA DEJAR DE FUMAR

- 1 Elimina todo lo que te recuerde al tabaco. Eso provoca deseo de volver a hacerlo.
- 2 Eliminar todos los cigarrillos, así eliminarás las tentaciones de fumar.
- 3 Hazte un plan. Marca el día para empezar a ser un no fumador.
- 4 Haz ejercicio. Alivia la ansiedad.
- 5 Encuentra un sustituto al cigarrillo. Trata de encontrar otra cosa que mantenga tus manos ocupadas.
- 6 Distráete. Haz cosas diferentes para no pensar en el tabaco.
- 7 Busca apoyo de amistades y familiares, ellos pueden colaborar en tu plan.
- 8 Si lo necesitas, busca ayuda de un profesional sanitario.
- 9 Perdona tus errores. Si tienes un momento de debilidad y fumas, perdónate y empieza otra vez.
- 10 Premia tus éxitos. cómprate algo que te guste con el dinero que te ahorres.